看见义乌

文艺滋养,让银龄岁月更“有味”

合唱表演。

□ 全媒体记者 林晓燕 文/图

中午时分,稠江街道楼下村某自助餐馆内,楼菊香大妈用微信支付12元后,端着餐盘走向“饭搭子”们。几人都是广场舞爱好者,因最近天气炎热,就时不时在餐馆约饭。夕阳西下,家住江东街道银河小区的朱奶奶牵着孙女,边走边匆匆和邻居打招呼:“晚上合唱团要排练,我得赶紧把晚饭给孩子们做好……”义乌这一幕幕场景,也同时在中国无数城市的社区里上演。

进入新时代,对于现代都市老人来说,传统天伦之乐与个人价值追寻不再是非此即彼。在家庭责任和社会舞台之间,他们凭借智慧自由切换着角色:是家里的“后勤部长”,帮忙给子女洗衣做饭、接送孩子;也是社区草根文艺队的一员,琴棋书画、吹拉弹唱跳样样都学,从打发空余时间到渐成爱好并发展为习惯。这群老年人正用文艺滋养自己的“有味人生”——那里既有儿孙的笑声,也有自己的歌声;既有厨房的烟火气,也有舞台的追光灯。

在新的舞台上找到价值坐标

志愿服务在行动

身穿飘逸连衣裙、肩挎精致小皮包、深栗色的长卷发束成低马尾,见到方娟时,记者很难把眼前身形苗条、爱笑健谈的她跟67岁的年龄挂钩。交谈中得知,方娟是衢州开化人,老公的籍贯是义乌。2012年,夫妻俩来义乌跟儿子一起生活,帮忙照看刚出生的孙女。

三世同堂在一个屋檐下十三年,处得怎么样?“他们工作忙,孙女学业紧,我们退休了赋闲在家,力所能及地承担搞卫生、做饭等家务活。其余时间,我会去小区里的健身操班、太极拳班学习,基本没缺过课,有公益展演活动的时候积极参与。”言谈中,方娟对目前的生活环境和状态非常满意,“儿子很孝顺,儿媳妇很贴心。我这身裙子就是儿媳妇买的,她会帮我拷贝跳舞视频,还会主动开车送我去参加表演。”

眼下,随着人口老龄化进程的加快和生活水平的不断提高,越来越多老年人不再满足于单调、枯燥、打发日子的生活,他们更希望追求快乐、健康、丰富的精神文化生活。银发族的文化方舟,正在新时代的发展浪潮中乘风破浪。

记者在走访中还了解到,除了参加小区自发或由相关部门组织的各类文艺团体和文化活动外,不少老年人会选择老年大学、社区学堂开办的各类兴趣班,包含书法、素描、乐器、舞蹈、走秀等课程,学习劲头和专注程度不输年轻人。与此同时,一些有相近志趣、爱好、专长的老年人,还会积极参加各类社团、活动,用自己的方式走向社会、融入社会,在为后代幸福、时代发展的默默奉献中再次找到价值坐标。

社区老年学堂。

参加剪纸活动。

自信的样子最美。

在“想学就学”中幸福感爆棚

在老龄化社会,老人的需求包括供养、医疗、护理、文化、社会参与等多个方面,在解决了物质生活的基本需求之后,精神文化需求就会凸显出来。只有让老人享受到高质量的精神文化生活,才能让他们既长寿又快乐。

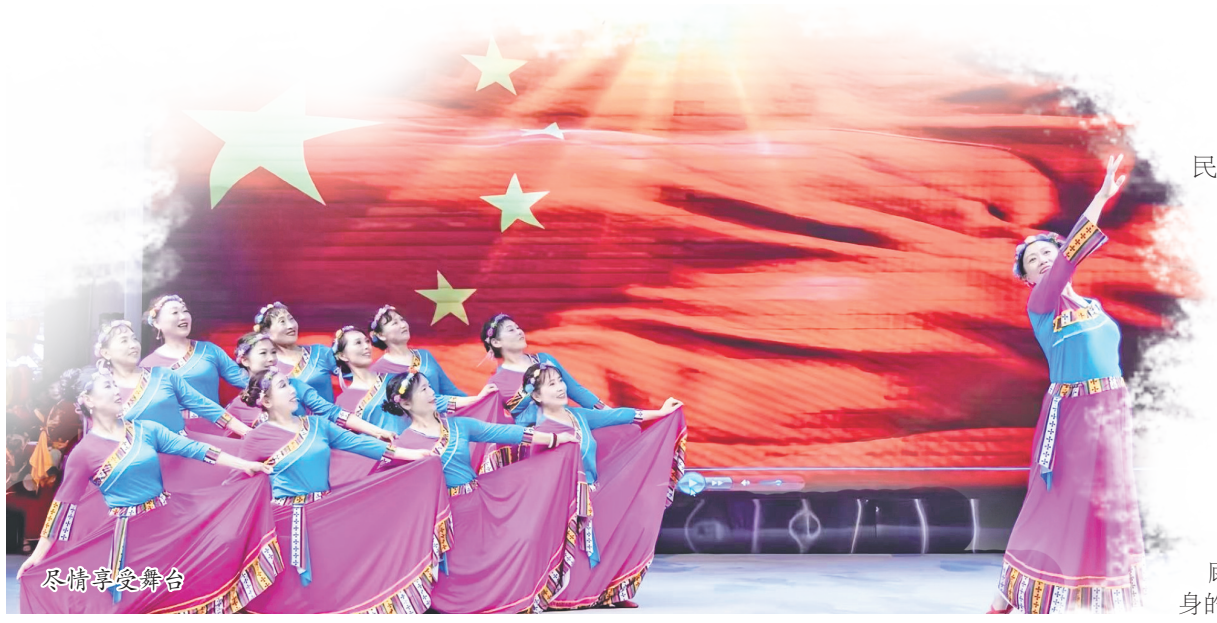
而文体活动带来的不只有欢笑。据相关媒体报道,经常参与文体活动和志愿服务的中老年群体,幸福感指数比同龄人高出15%以上。另外,运动能有效降低慢性病风险,社交互动则成为抵抗认知衰退的良药。

“弹古筝、打太极、唱歌,年轻时没条件学,现在有人教、有人陪,真是赶上了好时代。”80岁的许雪娟老人家住稠江街道锦都豪苑小区。说到时代发展带来的便捷,她感慨万分,“坐公交车不要钱,去火车站、机场有志愿者主动帮忙……政府对老年人不是一点好,而是非常好!”

虽已迈入耄耋之年,但许雪娟的日常生活并不单调,一天过得充实而规律:五六点起床,去江滨公园与“拳友”打一个多小时的太极拳,回家准备两份早饭,干完家务再去买菜;午饭后睡一个多小时,醒来练习古筝;晚饭后,走路锻炼一个小时,追剧至晚上十点就寝。

让人意外的是,许雪娟把智能手机用得很溜,不仅会通过公众号或小程序抢社区活动名额,还报名了在线学古筝曲目,“经常弹的有《葬花吟》等,弹得马马虎虎吧。”除了古筝,她聊起太极和八段锦也头头是道。“过好自己的日子,少给子女添麻烦。”“时代这么好,我们要好好地活,开开心心地活。”采访中,她不时地发表感慨。

在义乌,不少适老化改造的小区里,还有为老人专设的既能照顾家庭又能发展自我的弹性空间。比如,锦都社区采取“一室多用、资源共享”的方式,充分利用亲民化改造后的小区活动中心场地资源和硬件设施优势,合理规划教学时间,让老年群众享受优质教育的同时,办学的可持续性也能有所保障。更多辖区居民可以就近学习新知识、掌握新技能、拓展新爱好。



尽情享受舞台

在公益活动中找到新意义

何为老年人?《中华人民共和国老年人权益保障法》第二条规定,老年人的年龄起点标准是60周岁。

在一般人的固有思维中,老年人应该是个“被照顾”的群体。而在现实生活中,这个群体中的不少人不仅积极参与学习和社交,还充分运用自己的资源和能力去帮助和照顾他人,并在其中找到自身的价值感和成就感。当老人们从“被照顾者”转变为“价值创造者”,晚年生活便拥有了全新的意义。

“毫不夸张地说,这五六年来,我见证了秀芳参与的各项志愿服务和文体活动。她是我们社区志愿者群体的灵魂人物,但凡有需求,她肯定随叫随到。”稠江街道凤凰社区负责宣传的胡晓菲力荐陈秀芳,提及最多几个词是:“热心公益”“组织力强”“能歌善舞”“心态年轻”。

见到陈秀芳时,记者眼前一亮。虽已年过花甲,但她的言谈举止中无不散发着优雅和活力——化着精致的妆容,身着亮色的中国风衣裙,脖子上垂挂着颜色浓郁的南红珠串。她说,自己从小就机灵、爱美,19岁起一直做生意,这几年才逐渐腾出时间和精力,干调解、做公益、参加各类文艺展演活动。

“我比较擅长跳舞、走秀,朗诵也还可以,之前还代表社区去比赛拿了大奖,书法、画画也在学。”陈秀芳说,子女们和老伴都非常支持她从生意场上退出,投身于自己喜欢的公益事业和文体活动。

作为稠江街道祥和公益服务中心的领头羊,多年来,陈秀芳带领300多名志愿者活跃在志愿服务的一线;作为“金牌调解员”,以她名字命名的调解工作室成功化解了辖区不少矛盾纠纷;作为社区文体活动骨干,她与志同道合的兄弟姐妹一起在大小舞台上尽情绽放,在付出的同时收获掌声和快乐。

最美不过夕阳红,温馨又从容。这些穿梭于灶台与舞台之间的身影,这群把日子过得有滋有味的银发族,既是天伦之乐的守护者,也是文化养老的践行者。

钓鱼矶公园:绝岩廊桥总相宜

春潭瑞石现存“潭石”“题”字

□ 全媒体记者 左翠玉 文/摄

汩汩义乌江,见证了2200多年的乌伤文明,点滴汇聚成当今的世界小商品之都。作为义乌江沿岸的重要区块之一,钓鱼矶一带出土过不少重要文物。

据资料记载,在江东街道九联村隔塘自然村的黎明湖小学西北面约150米处的土坡上,曾有一个春秋战国时期的凤凰头土墩墓,东西长约7.5米、南北宽约6米、高约1.7米。1980年4月,该墓封土隆起,长满杂草、树木,墓址尚可辨,周边被村民整理土地时部分挖平。“墓边发现过两个印纹硬陶瓮,高约80厘米,是春秋战国时期的器物。一个是完好的,一个是破的,之后修复回去了。”今年已经90岁高龄的龚泽荣回忆说。家住隔塘自然村的他,曾在博物馆工作了20多年,从事古墓发掘和古建筑断代等工作。

此外,龚泽荣还对一个“釉陶杈”的出土经历记忆犹新:大约40多年前,同村的后生李彦生在耘田的时候,发现了一个硬疙瘩,捡起来像葫芦形秤锤。龚泽荣过去一看,确定是个陶制的杈,就上交给了当时的义乌县博物馆收藏。

“这个釉陶杈重24.4克、高4.4厘米,目前普遍认为是汉代的度量衡器。它是当时义乌商品经济繁荣的历史见证。”义乌市博物馆藏品保管部主任李亮介绍。1990年12月,当时的桥东乡西江桥底还出土了一件春秋战国时期的青铜矛,长18.5厘米,刃口锋利,中间出脊,骹口呈凹弧形,骹上有一鼻钮与棱脊相对,銎口内原木柄已经腐烂不存。“这是一件典型的春秋战国吴越风格青铜武器,制作十分精良,真实反映了当时诸侯争霸背景下战争的频繁和残酷。”李亮说。

无论是吴越争霸的金戈铁马,还是汉代商品贸易的兴盛,今人都无缘再见,但兀立于义乌江畔的钓鱼岩却一直在静静诉说着。

沿义乌江南下,至江滨绿廊最南端,望见钓鱼岩上一峰塔,便到了钓鱼矶公园。

从古至今,这里风光旖旎。崇祯年间,义乌知县熊人霖游历钓鱼矶后,在临水峭壁上题刻:“春潭瑞石”四字(现存“潭石”“题”字),并诗云:“大石岩岩气象尊,嵌空壁立捍津门。苔痕积铁平如掌,松底垂萝翠可扪。徙宅鱼龙沉不吼,翻枝猿鸟舞还蹲。春潮进艇时舒啸,渭水桐江共讨论。”

沧海桑田,今人以钓鱼岩为中心,扩建了一座以游憩、休闲和娱乐为主的钓鱼矶公园,总面积7.02万平方米,山体面积约3.8万平方米。小山上自然生长着各类植物,绿荫葱茏,鸟雀啁啾。此外,还种有银杏、桂花、杨梅、雪松等名贵树木,配以腊梅、紫薇、杜鹃、月季等花卉,沿江再添垂柳、碧桃和梅花,一片枝繁叶茂,四季郁郁葱葱,与江水影映成画。

公园入口位于江东路与南山路交叉口一侧,设置了约8米高的“天马腾空”铸铜雕塑和一座仿古建筑——茶楼。经过仿古式石砌拱桥,沿北侧近千级台阶而上,就进入了公园的主景——钓鱼矶(又名钓鱼岩),高约40米,险峻陡峭,任凭浩瀚的江水拍击千百年。山岩上刻有“钓鱼矶公园”,雄浑苍劲,乃书法家沈鹏所题。

登临山顶,至一峰塔旁的平台,可远眺城景、田园,景致宜人,清澈的义乌江水和沿江而建的江滨绿廊,共同编织了一条银绿相间的飘带。这里,历来都是文人墨客争相吟诵的盛景。塔的南面,建有一排古色古香的仿古亭廊,步其阴凉之处,徐徐山风扑面而来,幽闻满山锦绣之清香,不觉令人陶醉。

2003年,在1978年建的拦江大坝下游又新建了拦江大坝一座。大坝上为廊桥式结构建筑,气势宏伟,横截义乌江之水,使钓鱼矶的风光更是旖旎无双。

如今,钓鱼矶公园俨然成了钓鱼矶区块居民们的“后花园”:或在晚霞漫天的夏日傍晚,或在鱼肚破晓的绮丽清晨,可登山览胜,远眺一江两岸的风光;可踏上栈桥石阶,感受绝壁耸立的意境;还可涉足廊桥古亭,游憩休闲总相宜。

公园一侧的拦江大坝